

生活習慣病予防のために特定保健指導を受けましょう

～国民健康保険加入の方の特定保健指導～



特定保健指導対象者のあなたへ
もう特定保健指導は受けられましたか？

特定保健指導とは

医師や保健師等により、**メタボリックシンドローム予防**や、**メタボリックシンドロームから脱するための「運動」や「食事」**を中心とした生活習慣の改善支援を行います。「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」の2つの支援レベルがあります。

対象となる方

特定健康診査の結果により、腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上の方、または男女ともにBMIが25以上の方で、以下(1)～(3)の追加リスクを有する方を対象とします。

- (1) 血糖高値：空腹時血糖が100mg/dl以上、またはHbA1c 5.6%以上
- (2) 脂質異常：中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- (3) 血圧高値：収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

上記追加リスクの数と(4)喫煙歴の有無により、下表のとおり支援レベルを区分します。

肥満リスク	追加リスク (1) 血糖 (2) 脂質 (3) 血圧	(4) 喫煙歴	対象 (支援レベル)	
			40～64歳	65～74歳
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI25以上	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	—		

なお、糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に係る薬剤を服薬中の方は対象としません。また、特定保健指導だけでは改善が見込めず、医療による治療が必要と医師が判断した場合は対象となりません。対象かどうかは、ご自身の特定健康診査結果通知表をご確認ください。(結果通知表は、受診した医療機関でお渡しします。市からの送付はありません。)

実施場所

- ・ 特定健康診査を受けられた医療機関
- ・ 一宮市医師会 ☎71-7531
- ・ 各保健センター
中保健センター ☎72-1121 西保健センター ☎63-4833
北保健センター ☎86-1611

申し込み

それぞれの希望場所へ直接電話し、お申し込みください。



問い合わせ

保険年金課 ☎28-8669

◎一宮市では、国民健康保険加入の方へ特定健康診査・保健指導を実施しています。
国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険証発行元へお問い合わせください。

特定健康診査は10月31日までです。まだ受診していない方は受診しましょう！